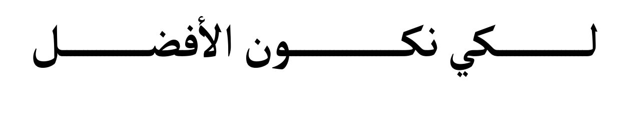
سليماني عبد الحميد

لكي نكون الأفضل

سليماني عبد الحميد



لكي نكون الأفضل

-مجموعة مقالات -

لكي نكون الأفضل

مقدمة

لقد أحترت كيف أعنون هذه الصفحات التي جمعتها من هنا وهناك، وانتقيتها من ضمن مجموعة من المقالات كنت قد نشرتها سابقا، فلا هي ترقى لمستوى الكتاب بمعناه الرفيع والجليل، ولا هي غير ذلك، وأخيرا قررت أن أختصر الطريق وأضعها تحت عنوان، لكي نكون الأفضل – مجموعة مقالات –

وهذه المقالات وإن كانت تصب في مواضيع مختلفة كما يبدو للقارئ من الوهلة الأولى، إلا أني انتقيتها بعناية حتى تتفق كلها مع الغرض الذي نشرتها لأجله، فجميع هذه المقالات إذا تمعن القارئ فيها يجد أنها تحمل معنى واحدا وهو نقد الذات والتطوير الفردي والمجتمعي.

ولأن الفرد هو اللبنة الأساسية لبناء مجتمع صالح أولا ومتطور، قررت أن أبدأ بمقالاتي حول التطوير الذاتي والنجاح، ثم انتقلت للحديث عن المجتمع ككل واخترت مقالتي حول الصين الشعبية، كنموذج للتطور السريع والمذهل، وما يمكن تحقيقه من خلال الرؤيا الواضحة والرغبة الجامحة والضمير الحي للمجتمع ،كما اخترت مقالات أخرى لمواضيع مختلفة من هنا وهناك ،كنت قد كتبتها ونشرتها خلال السنوات الثلاث الماضية .

سليماني عبد الحميد ، بتاريخ : 19أوت 2015

تعلم مهارات جديدة وطورها للحصول على نتائج أفضل

عندما نهتم بمجال معين (علم أو فن .. الخ) نقرأ عنه كثيرا نبحث ونستطلع ، ونستغل كل أحاسيسنا وطاقاتنا في هذا المجال ونضع ماينتج عن كل هذا من معارف ومهارات في الفعل (نطبقها في حياتنا) تكون النتيجة مع الوقت والمداومة على هذا النشاط هي القدرة على الإبداع في هذا الميدان والإنتاج فيه ، فمعظم الروائيين إن لم نقل كلهم قد امضوا سنوات طويلة من حياتهم يقرءون رويات غيرهم قبل أن أن يصبحوا قادرين على خلق انتاجاتهم الخاصة .

هذا مثال بسيط عن ما سلف ذكره . فهؤلاء الكتاب لو كانوا قراء عاديين لم يستعملوا طاقاتهم وعواطفهم ولم يداوموا على مطالعاتهم بشكل يختلف عن بقية الناس لما كانوا قادرين على أن يصبحوا مبدعين في هذا المجال . وإلا لأصبح أي شخص قادرا على أن يكون روائيا لمجرد قراءته للمجموعة من الروايات ، فاهم ما في الأمر هو توفر الرغبة الملحة ثم المداومة على النشاط وكذلك استغلال الطاقات الداخلية وهذا أهم جزء في العملية .

إذا رغبنا في النجاح في مجال معين وجب علينا التقيد بهذه الضوابط والتحقق من توفر الشروط الملائمة لإكتساب ونمو مهارة معينة .

يمكننا أن نصرف وقتا كبيرا في تعلم مهارة معينة بينما قد يتعلمها شخص أخر في مدة اقل . لا يمكننا هنا أن ننكر وجود فوارق بين الشخصين كحدة الذكاء ،قوة الذاكرة أو توفر الوقت وغيرها من الامور الايجابية التي تساعد الفرد على اكتساب مهارة معين بشكل افضل وفي وقت اقصر ولكن هذا ليس كل شيء .

يمكنك ان تلاحظ حولك يوجد أحيانا اشخاص أقل ذكاء ولديهم جدول أعمال مليء بالنشاطات وربما هم اقل خبرة لكنهم تمكنو ا من اكتساب مهارات رائعة وقد تجد – وهذا واقع فعلا – أشخاص أخرين أكثر ذكاءا وتوجد لديهم مؤهلات لإكتساب مثل هذه المهارات لكنهم عجزوا عن ذلك أو قضوا مدة طويلة جدا حتى تمكنوا من اتقان مهارة معينة ... ماذا يعني هذا ؟

هذا معناه أن الاختلاف بين الشخصين الأول والثاني هو الطريقة التي مارسها كل منهما لإكتساب هذه المهارة فالشخص الناجح هو الذي يبحث عن أنجع الطرق للحصول على مهارة معينة (كتعلم لغة أجنبية جديدة ، التحكم في برنامج معين من برامج الحاسوب ، كتابة القصص القصيرة... وغيرها من المهارات) .

دعنا نفسر هذا اكثر ولنضع ترتيبا معينا يمكن من خلاله الوصول الى النتيجة المرغوبة وهي خلق أو تطوير مهارة معينة ، ولكي يكون هذا واضحا سنقوم بالحديث عن كل عنصر من هذه العناصر على حدا وإعطاء أمثلة على كل منها وهذا لنكون عمليين أكثر .

لكي توقد الهمة وتزيد الإصرار:

لقد تحدث الدكتور ابراهيم الفقي رحمه الله في كتابه الأسس العشرة للنجاح عن مبدأ مهم جدا وهو وجود الدوافع ففيها يكمن السر وراء استمرار الفرد في اي شيء فلو انعدمت الدوافع لكان من السهل على الفرد التخلي عن شيء معين ولما تواصل اي نشاط على وجه الأرض دونما انقطاع .

الدوافع هي المحرك الذي يدفع ارادة الشخص نحو عمل ما ، فهو يستيقظ مبكرا ويحرم نفسه من متعة النوم لكي يتجه للعمل وبالطبع فإن سبب ذلك هو وجود دافع قوي وراء ذلك وإلا لكان هذا الشخص استمر في النوم لأن فيه راحة أكثر ، ولما كان كسب لقمة

العيش امر لابد منه أصــبح ذلك دافعا للتخلي عن النوم بالرغم من الراحة الموجودة فيه و الذهاب للعمل بالرغم من المصاعب الكامنة فيه .

إذا فإن الدوافع هي الوســيلة التي تضــخ فينا الطاقة التي تســاعدنا على اجتياز العقبات وبلوغ الأهداف ، ومنه نســـتطيع القول بأننا لن نتمكن من تعلم أي مهارة إلا إذا كان لدينا دافع قوي يدعمنا ، فالرغبة في تحسين المستوى المعيشي تدفعنا لتعلم مهارات جديدة (كا لغات والكمبيوتر.... إلخ) .الرغبة في الحصـــول على ترقية في العمل او في تغيير الوظيفة المتعبة والمملة التي نعمل بها وكذلك الرغبة في بلوغ مكانة اجتماعية مرموقة وغيرها من الرغبات كلها يمكن ان تكون دوافع تجعلنا نسـتمر في تطوير انفسـنا وبالتالي تسـاعدنا على اكتساب مهارات جديدة .

الأن فكر جيدا لماذا أريد أن أتعلم شيأ جديدا لماذا أريد تعلم هذه المهارة بالذات ؟ ليس لتضـــييع الوقت بالتأكيد هناك دافع خفي وراء رغبتك في التعلم هذه تريد ربح المزيد من المال ، تريد الحصـول على وظيفة أكثر راحة ، تريد أن ترضـي الله سـبحانه وتعالى وتدخل الجنة ...هيا فكر بعمق ماذا تريد حقا ... الأن وقد عرفت فعلا ماذا تريد ..نعم هذا هو الدافع هيا تحمس أكثر

..نعم أنت شخص موهوب أنت شخص مختلف ...أنت ذكي....

هل تعرف لماذا ، لان الاحصائيات تقول أنه قلة قليلة جدا من الناس في العالم يعرفون ماذا يريدون أم البقية فهم تائهون في هذا العالم تقذفهم الأقدار حيثما شـــاءت من هم

هؤلاء ؟بالطبع هؤلاء ليسوا من الشخصيات الناجحة والمرموقة هؤلاء البشر العاديون . بالطبع انت الأن تتساءل من تريدني ان اكون إذا ؟

يا أخي كن شخصا عاديا ولكن كن ممن ينفعون هذا المجتمع ولو بشيء بسيط لماذا تدفن مواهبك ومهاراتك داخلك لماذا لا تخرجها ليستفيد منها الناس نعم نحن بحاجة لك أنت بحاجة لتلك المهارة الموجودة بداخلك ... والعكس صحيح فالأشخاص الناجحون هم هؤلاء الذين يعرفون ماذا يريدون ولماذا وتلك بداية الطريق إذن ما حققته الأن نجاح باهر إذا ما تمت مقارنته بعدد الأشخاص الذين مازالوا لم يهتدوا إلى هذا الطريق أصلا .

لأن وقد عرفت لماذا تريد تعلم مهارة معينة فهذا هو الدافع.

فكر مرة ثانية قد تجد أسباب أخرى تدعم هذا الدافع وتقوي من عزيمتك، نعم دائما توجد أسباب إضافية لا نعلمها لكنها مخفية في مكان ما داخلنا هذه الأسباب تدعم السبب أو الدافع الرئيسي وهي مهمة جدا لتقوية وشحذ الهمة ...

مثلا : قد تقول اريد حفظ القرآن الكريم

الدافع هو : رضى الله سبحانه وتعالى الدوافع الإضافية : تقوية ذاكرتي ، إرضاء الوالدين ، مساعدة زوجتي وأبنائي في الحفظ لاحقا..

الأن وقد تكونت لديك دوافع قوية وأنت مستعد للانطلاق بكل قوة نحوا هدفك ، عليك البدأ بوضع خطة محكمة من الصفر إلى غاية الهدف الذي تنوي

بـــلوغه ، قبــل أن تنطلــق في العمــل التطبيقــي ، اســتعن مــن أجــل ذلــك بخــبرات بعـض الأصـدقاء أو بعـض الكتـب والشـرائط الـتي تشـرح ذلـك وهـذا حـتى تتجنـب الخطأ ، وهدر الوقت والجهد .

التغير ، هل هو شر لابد منه ؟

1- هل تخاف من التغيير ؟

إننا بحاجة إلى أن نتوقف لفترة من الزمن ونعيد النظر في مسار حياتنا ، هل نـــــحن نحقق تقدما ايجابيا ؟ هل نحن نســير نحو النجاح أم أننا ما نزال غارقين في مســتنقع يمنعنا من أن نخطو للأمام، يجب أن نتأكد على الأقل أننا لسـنا نغرق في أوحال هذا المســتنقع ، وإن كنا كذلك فلا بد إذا من المسارعة إلى إيجاد حل للخروج وبسرعة ، ومهما كانت الأوضـــاع فلا يفوت الأوان أبدا للحصـــول على التغيير المرغوب .

إذا نحن بحاجة إلى التغيير ، للوهلة الأولى قد تبدو هذه الكلمة مخيفة ، التغيير ، ولكنها في الحقيقة ليست أكثر إخافة من كلمة غرق فيأهما تفضل ؟

بالطبع الإنسـان العاقل قد يفضـل التغيير فعلى الأقل هذا الخيار سيكون متعبا وصعبا ولكن مهما بلغة صعوبته لن يتسبب لنا بأي أذى، أما المعنى الوحيد للغرق فهو الموت ،لا نقصد هنا الموت الحقيقي ولكننا نقصد موتا من نوع آخر وهو الموت الروحي ' الفشل' ، وما ينتج عن ذلك من آثار سيئة .

متى نبدأ التغيير:

التغيير لن يأتيك بأي حال من الأحوال ، أنت من ستسعى للتغيير ،هذا إذا كان لديك فعلا رغبة جامحة وملحة لإحداث فرق في حياتك إذا أردت أن تكون ناجحا فاحزم أمتعتك وسافر نحو النجاح ، قد تسأل نفسك الآن ما هو الوقت المناسب لبدأ الرحلة ؟

أقول لك لا يوجد وقت أفضل من الآن ، نعم الآن وأنت تقرا هذه السطور عليك أن تقرر فعلا أنك تقراها لأنك قد بدأت تحاول تغيير نفسك .

الخطأ الكبير الذي يقع فيه معظم الناس هو الانتظار ليحين الوقت المناسب، لتتحسن الظروف، أو لقدوم مناسبة ما أو شخص ما.

والشيخ محمد الغزالي رحمه الله في كتابه "جدد حياتك"يقول : "**كثيرا ما يحب الإنسان أن يبدأ صفحة جديدة في حياته ولكنه يقرن هذه البداية المرغوبة بموعد مع الأقدار المجهولة ، كتحسن في حالته أو تحول في مكانته ....وهو في هذا التسويف يشعر بأن رافدا من روافد القوة المرموقة قد يجيء مع هذا الموعد فينشـــطه بعد خمول ويمنيه بعد إياس . وهذا وهم ، فإن تجدد الحيات ينبع قبل كل شـــيء من داخل النفس "**

نعم التغيير يجب أن يبدأ من الداخل أولا ثم يتجه نحو الخارج والعـــكس غير صحيح أبدا " **إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفســـهم "** وعليه فإن أردنا فعلا أن نحدث تغييرا إيجابيا في حياتنا لا يجب أبدا أن ننتظر الجو الملائم لذلك ،فالشـــخص القوي والايجابي يمكنه الانطلاق نحو النجاح برغم المصاعب والشدائد وأن يجعل الظروف السيئة المحيطة به دافعا له للخلاص من مستنقع الفشل ولا يجعلها عوائق تمنعه من التقدم.

فعلينا أن نسعى لتحويل الظروف لصالحنا .

فلن يمنعنا أي شـيء من التقدم سـوى أنفسـنا ،فهي أول العوائق التي تحول دون الحصـول على ما نحب ، وعن هذا يمكننا أن نضـرب مثلا عن مدير الشـركة ذاك الذي جاء ذكره في كتاب العادات السبع للناس الأكثر فاعليه لصاحبه ستيفن كوفي، يقول أنه في يوم من الأيام أخبر مدير إحدى الشركات موظفيه بأن يوم غد هو يوم جنازة الشخص الذي كان يمنع الموظفين من التقدم والنجاح في عملهم ، وفي اليوم التالي أحضـر المدير تابوتا ووضـعه

في مكتبه، ووضـــع بداخله مرآة وطلب من الجميع أن يدخلوا واحدا تلوى الآخر ليودعوا الميت، وعندما كان يفتح كل موظف التابوت كان يرى نفسه في المرآة، فيقول له المدير أن الشخص الذي تراه في المرآة هو الذي كان يعيق تقدمك ونجاحك في عملك .

- لماذا نخاف التغيير ؟

براين تريسي : "أخرج من دائرة الأمان في حياتك فأنـت ستتطور وتتقدم إذا رغبت في تقبل الشـــــعور بعدم الراحة والقلق المصاحبين لتـجربة شـــــيء جديد "

التكاســـل عن طلب النجاح ، ولوم الظروف والحالة المادية لن تجر إلا الخيبة بعد الخيبة ولن تفيد بشيء ، كما أن الخوف من خوض غمار التجارب الجديدة والاكتفاء بالبقاء في منطقة الأمان لن يجر علينا أي نفع ولن يحقق لنا مكاسـب جديدة، بل بالعكس قد يدفعنا نحو الانحطاط والتدهور، إذا علينا أن لا نخاف التغيير .

إذا أردنا الوصــول إلى نتائج إيجابية علينا أن نتقبل الصــعوبات التي ســنمر بها ، ونوجهها بــكل عزم وإرادة ، لابد أن نقبـــل التضـــــحية بشيء مــن الطمأنينة وراحة البال التي نعيشــها ، ولنضــع في الحســبان أن هذه مجرد مرحلة مهما طالت فســوف تنتهي بالتأكيد وسوف تكون المحصلة بلوغ النجاح المنشود.

في كتاب 'استمتع بحياتك " للدكتور العريفي قرأنا : " **لماذا ينظر أحدنا إلى نفسه نظرة دونية ؟ لماذا يلحظ ببصره إلى الواقفين في قمة الجبل ويرى نفسه أقل من أن يصل إلى القمة كما وصلوا** " .

علينا أن لا نكتفي بالنظر إلى هؤلاء الذي أبدعوا وتفوقوا وبلغوا القمة، بل علينا أن نبدأ من الآن في الســـعي نحوا النجاح والتســـلق نحوا القمة حتى لو كنا لا نملك حبالا و عدة التسـلق يكفي أننا نملك أيدينا وأرجلنا، فهي خير ونعمة كبيرة من الله يمكننا بها فقط بلوغ القمة ، قد يكون الأمر مضــنيا وشــاقا بدون العدة ولكنه ليس مســتحيلا ولا حكرا على من يملكونها، وفي كتاب استمتع بحياتك يقول أيضا : "**كلنا قد نقول يوما من الأيام أننا عرفنا فلانا وزاملنا فلانا وجالســنا فلانا . وليس هذا هو الفخر بل الفخر أن تشــمخ فوق القمة كما شمخ** " .

ليس علينا دائما الاكتفاء بطرقنا القديمة بل علينا أن نتحلى بالشـــجاعة لكي نجرب طرق أخرى قد تكون أسهل أو ربما أصعب ولكن إذا فقدنا الشجاعة لخوض التجارب الجديدة لا يمكننا أن نحدث أي فرق ، إذا جربت عمل نفس الشــي بنفس الطريقة ســوف تحصـل

على نفس النتيجة مهما كررت المحاولة ، ولكن إذا حاولت استعمال طرق مختلفة قد تصل إلى نتيجة مختلفة ، يقول آلبرت أين شتاين **"الجنون هو أن تفعل الشيء ذاته مرات بعد مرات وتتوقع نتيجة مختلفة "** كل ما هو مطلوب منك هنا هو التحلي بالشجاعة .

نعم نحن نخاف من التغيير لقد تعودنا على نظام حياتنا القديم وأصبح آمنا بالنسبة لنا ، ولكننا في مرحلة من المراحل قد نجد أنه لم يعد يفي بمتطلباتنا ، أو لم يعد صالحا لهذه المرحلة من حياتنا ، عند هذه النقطة قد يحاول الأشخاص الناجحون إحداث تغييرات في نظام حياتهم ، بينما يفضل البعض الآخر الاستمرار على النظام القديم ، إما بسبب تكاسلهم أو خوفهم من الدخول في تجربة التغيير .

تقول الكاتبة والصحفية الأمريكية جاين ألدرشو في كتابها لكل مزاج علاج **" نحن نجازف عندما نشعر بالأمان ، أما عندما نكون تحت الضغط فإننا ننكفئ لنعود إلى طرقنا القديمة في التصرف "** .

لكي نتغير يجب أن نفكر

إذا أردت أن تحدث تغييرا إيجابيا في حياتك عليك أن تستخدم عقلك" العقل " أداة جد قوية وفعالة يمكنها أن تساعدك على بلوغ النجاح المرغوب ، فقط حاول تكريس المزيد من الوقت والجهد دائما لكي تحصل على نتائج أفضل ، تعلم كيف تكرس قوة

دماغك لخدمتك وليس العكس لا تدع العادات السـيئة المتمركز في الأعماق تحكم سـير حياتك .

الآن توقف هنا وحاول السـيطرة على أفكارك ، إنها مهمة صـعبة بالفعل ولكن قم بذلك عبر مراحل ، ولتكن كل مرحلة أطول من السـابقة ، فكر جيدا ما هي الأمور السـلبية التي تعرقل سـير حياتك ، والتي تسـتهلك وقت وجهد ويمكنك الاسـتغناء عنها واستبدالها بأشياء أخرى أسهل وأكثر اقتصادا للوقت ، ستجدها كثيرة ودونما أي فائدة حقيقية إنها مجرد أشياء ثانوية أصبحت مع الوقت أمور ضرورية وقد تحس بنقص معين في حال تخليت عنها ، ولكن في الحقيقة هي مجرد أشـياء تافهة يمكن التخلص منها دون أي ضرر .

حاول التقليص من هذه الأشـياء ، عن طريق ربطها بأمور معينة أو أحداث قد تسـاعدك على التخلص منها ،مثلا عندما تحاول التخلص من التدخين وهذه- تجربة حقيقية- أربطه بشـخص محبب لديك مثلا طلب منك التوقف عن التدخين وحاول التركيز على هذه النقطة وتعزيزها في عقلك بحيث أنك تحس حين تقدم على هذا الفعل أنك تخون ذلك الشـخص مثلا زوجتك أو أولادك أو احد والديك في البداية قد لا يعني لك الأمر شـيء ولكن مع اسـتمرارك بتعزيز هذه الفكرة في ذهنك سـوف يتقبلها عقلك وفور إقدامك على محاولة تدخين سـيجارة سـتتذكر فورا أنك تقوم بشـيء غير جيد وستشعر بتأنيب الضمير .

طبعا قد ينجح هذا الأمر مع البعض بينما قد يفشل في تطبيقه أخرون وهذا يعتمد على مدى جدية الشخص . يمكنك كذلك ربط هذا الأمر بشيء سيء أي على عكس الطريقة الأولى حيث انك كلما أقدمت على التدخين تتذكر ذلك الأمر كمرض سرطان الرئة أو شخص تعرفه توفي بسبب التدخين . وهذا ينطبق على جميع العادات السيئة او الأعمال الغير نافعة التي تود التخلص منها .

وإذا أحسست بنقص ما أو خلل معين في نظام حياتك توقف مرة ثانية وفكر ،اجعل دماغك يتقبل فكرة أن ما كنت تقوم به هو آمر خاطئ والتخلي عنه هو الإجراء الصحيح ،وعندما تفعل ذلك ضع مكان تلك العادات القديمة أمور جديدة أكثر فائدة وإيجابية استغل الوقت الفائض في المطالعة، الاستماع أو مشاهدة أشرطة علمية أو تربوية مفيدة تعلم فنا أو علما جديدا تحس أنه قد يكون مفيدا لك في التقدم في حياتك الشخصية أو المهنية ،أو حتى قم بهواية قد تجلب لك الراحة والسعادة على أقل تقدير، كرر ذلك مرات عدة فالتكرار يكون العادة وإذا أصبح النظام الجديد عادة لديك تكون قد حققت النجاح المرغوب فيه وسوف تتخلص من الإحساس بالضيق وربما القلق المصاحب لخوض تجارب جديدة ويتقبل جسمك ودماغك البرنامج الجديد لحياتك .

ليلة استيقاظ العملاق النائم – قصة للعبرة -

"في الوقت الذي لاتزال فيه الصين تستمر في النمو بمعدل سريع للغاية ، يستمر الأوروبيون و اليابانيون والامريكيون في حالة ركود وانخفاض متزايد ومستمر لمعدلات نموهم ، تبقى مسألة التفوق الصيني على الجميع مسألة وقت لا أكثر " فولفانغ هيرن – التحدي الصيني –

اقتصاد منهك ، بطالة ،و مستويات مرتفعة من الفقر و الامية ، هكذا كانت الصين بالأمس القريب ، اما اليوم وبفضل خطط العمل المرنة والمدروسة والجهود المبذولة من طرف حكومة البلاد وشعبها ، بدأ هذا العملاق ينفض عن نفسه الغبار بعد سبات طويل : واصبح بمثابة تهديد حقيقي لعمالقة العالم .

لم يعد يخفى على أحد اليوم ما وصـــلت اليه الصـــين من تفوق تكنولوجي ونمو اقتصادي ، حيث أصبحت المنتجات الصينية تنافس الماركات الأمريكية والأوروبية في عقر دارها ، بل أصبحت تشكل تهديدا حقيقيا لاقتصاد ات الدول العظمى ، وليدها العاملة كذلك .

ركزت الصـــين في بناء اقتصـــادها على الصـــناعة بالدرجة الأولى ، حيث ان المنتجات الصينية مطلوبة في كل قطر من أقطار المعمورة .

والسؤال الذي قد يتبادر إلى اذهاننا اليوم هو : **لماذا أصبح الطلب عليها متزايد ا في السنوات الأخيرة ؟**

الإجابة ببساطة هي أن السلع الصينية رخيصة مقارنة بسلع الأوروبية والأمريكية وحتى السلع اليابانية والكورية.

لكن لماذا تسوق الصين منتجاتها بأثمان منخفضة ؟

الحقيقة هي انه في الوقت الذي تعمل فيه الدول الأوروبية وكوريا واليابان وامريكا على زيادة جودة منتوجاتها ، مما نتج عنه زيادة في ســـعر التكلفة وبالتالي ارتفاع في ثمن السلعة ، تعمل الصين على صناعة منتجات اقل تكلفة ، لتباع بأسعار رخيصة . وهذا ما جعلها تلقى رواجا كبيرا لدى المستهلكين في جميع اقطار العا لم .

إن الصين أصـــــبحت اليوم أشبه ما يكون بمعجزة اثارة ذهول السياسيين والاقتصاديين على الـسواء، حيث انها تمكنت من استغلال ثرواتها الـداخلية وعـدد سكانها الضخم – العمالة الرخيصة–لبناء اقتصاد يحتل اليوم مراتب متقدمة عالميا في معدل نموه.

تصـنع الصـين اليوم تقريبا كل شـيء، من الألبسـة، إلى المأكولات، وتحتل كذلك مراتب متقدمة في صـناعة الإلكترونيات، و الأدوية، وحتى السـيارات، كما ان لديها عدد هائل من الشركات التي تعمل في مجال البناء وتشييد الطرقات .

ولدى الصـين اليوم عدد من المدن الصـناعية الضـخمة، والتي هي بمثابة محاكات لواد السـيليكون في الولايات المتحدة الامريكية ، وتوجد في هذه المدن مصـانع لمنتجات ذات ماركات عالمية شـهيرة كشـركة –أش بي – وشـركات أحذية أديداس و بوما ، والمئات من الماركات العالمية الأخرى .

إن اعتماد الصـين في البداية تركز على الثروات الداخلية الموجودة لديها، واليد العاملة الرخيصة القادمة من الأرياف المجاورة للمدن الكبرى، قبل أن يتعداها إلى الاستيراد من الخارج لسـد الاحتياجات الداخلية سـواء للاسـتهلاك المحلي، أو لتزويد مختلف الصناعات بالمواد الأولية.

لكن الفرق بين الصـين وغيرها من الدول هو اعتمادها على خطة تنموية راحت تطورها باسـتمرار خلال العهود الأخيرة بما يتماشـى مع التطورات الحاصـلة في العالم من حولها،

وكذلك تصـــحيحا لبعض الأخطاء والهفوات التي وقعت فيها الدولة خلال مســـارها التنموي.

كما ركزت الصـــين على عامل مهم وهو التعليم والتكوين وكذا ســـعيها الدائم للاستفادة من الخبرات الاجنبية. حيث تمكنت الصـين من خلال بعثاتها في اروبا وامريكا من تكوين عدد هائل من الخبرات العلمية في مجالات عدة، ولديها اليوم عدد لا بأس به من مراكز البحث العلمي والاكاديميات التي تحتل مراتب متقدمة في الترتيب العالمي وأهمها الاكاديمية الصـينية للعلوم والتي تضـم ما يفوق سـبع مائة عالم صـيني معظمهم تكون في أرقي الجامعات العالمية.

كما لم تتوان الصـــين في تقديم عروض جد مغرية للأدمغة الصـــينية الموجودة في الخارج، كتذاكر الطيران المجانية وإقامة بأسعار منخفضة وكذا رواتب مغرية وغيرها من الامتيازات: وكل هذا لقاء استثمار خبراتهم في وطنهم الأم –الصين.

رغم أن المستوى المعيشي للمواطن الصيني لم يبلغ بعد مستويات المعيشة في دول العالم المتقدم، ورغم أن الصينين مازالوا يعانون من تضييق كبير على حرياتهم، وأن السياسة التي تنتهجها الدولة أقرب إلى الدكتاتورية منها إلى الديمقراطية.

ورغم ما ينقل عن وجود خروقات كبيرة في حقوق الانســـان وهذا ما يعاب على دولة تتوق لتصـــبح في مصـــاف الدول العظمى. إلا أن الخبراء يتكهنون أنه في حال اســـتمرار النمو الاقتصادي الصيني بهذه الوتيرة السريعة، سوف يعود ذلك بالإيجاب على مستويات

الدخل والمعيشــة في هذه الدولة، وســيتحقق للمواطن الصــيني مســتوى جيد من الرفاهية والحيات الكريمة مستقبلا.

عسر هضم

كثيرا ما يصـيبني شـعور بالغثيان مع رغبة شـديدة في التقيؤ -أكرمكم الله- عند مشـاهدة الأخبار أو قرأت الصـحف، لم أكن أعي السـبب في البداية ، ولكنني شـيء فشـيء اكتشـفت أن هذه الأعراض لا تظهر دائما ، بل انها تزيد وتنقص وتظهر و تختفي حسـب الخبر الذي أكون بصـدد قراءته ، أو مشـاهدته ، فمثلا عندما أقرأ خبرا من خمسـة إلى عشـرة أسـطر ، تكون الأعراض خفيفة جدا ، لكن مشـاهدتي لبرنامج يدوم لنصـف سـاعة أو أكثر أو قراءة تحقيق بطول صفحة ونصف يزيد من حدة الأعراض جدا ، بل إن الأمر يبلغ معي أحيانا مبلغا خطيرا، ويعتمد ظهور هذه الأعراض كذلك على الموضـوع بالدرجة الأولى ، فموضوع حقوق الانسان هو من أكثر المواضيع التي تسوء حالتي بسببها .

أصر الطبيب الذي راجعته على أنه لا علاقة بين حقوق الانسان والغثيان، وحاول جاهدا إقناعي بأنها قد تكون مجرد حالة نفسية ، خصوصا بعد اجراء الأشعة والتحاليل التي أثبتت أنني معاف تماما ، ولكنني كنت مصرا أن هذا الطبيب لا يعرف شيء ، لقد اختبرت هذا بنفسي مرات عديدة فكيف يمكنني أن أصدق أنني لا أعاني من شيء ، وبعد فشل كل محاولات الطبيب في اقناعي بأنني لا أعاني من أي مرض عضوي ، قال لي وهو يودعني ، ربما يكون مجرد عسر هضم نتجت عنه هذه الأعراض ،حاول أن تهضم ببطيء وتناول شيء يساعدك على ذلك .

خرجت من العيادة وأنا أفكر في قضية عسر الهضم، نعم ولما لا يكون عسر هضم، فأنا في حياتي لم أستطع أن أهضم ما تقوله أمريكا والمنظمات الدولية عن حقوق الانسان ، وما تمطر به الدول العربية ودول العالم –المغلوبة على أمرها خاصة- من توصيات، وما تتلقاه من إنذارات وتنبيهات ضد أمور تعتبرها المنظمات خرقا لحقوق الانسان.

والغريب في الأمر أن لا شيء من هذا يطبق، وربما يطبق هنا ولا يطبق هناك، حتى على أرض أمريكا نفسها ما يزال الزنوج الأمريكان مضطهدين إلى يومنا هذا برغم ما تزعمه القوة الكبرى في العالم ووسائل إعلامها من مساواة وعدالة اجتماعية، وديمقراطية. لكن الواقع يثبت العكس، فالسود هم الأكثر أمية وفقرا في أمريكا، ومازال ينظر إليهم على أنهم مجرمون ومشتبه بهم ، العنصرية لم تمت في أمريكا ولا في أي بقعة من بقاع العالم ، ما يقوله الحكام و السياسيون مجرد شعارات جوفاء هدفها كسب التأييد ، والحفاظ على

المناصب ، أو الارتقاء في المراتب ، بل ان البعض يتاجر بقضايا ومأسي الناس ليجني منها مكاسب مادية هائلة، دون ان تعود بالنفع على الفئات المستضعفة والمضطهدة.

وما يتعسر هضمه حقا ، هو تدخل القوات التي من المفروض أن تكون لحفظ السلام من أجل بث الرعب في العديد من بقاع العالم .

و التدخل العسكري لأمريكا وحلفائها في دول الشرق الأوسط وانتهاكاتهم السافرة لحقوق الإنسان بدعوى محاربة الإرهاب الذي صنعته بنفسها قبل وبعد أحداث الحادي عشر من سبتمبر . وصمت أمريكا و منظماتها – عفوا المنظمات الدولية– عما تقوم به إسرائيل منذ سنين من انتهاكات في حق المدنيين العزل في فلسطين ، وما يعانيه المسلمون وغيرهم من المستضعفين في بقاع أخرى من العالم ، والمجازر التي تحدث في بورما وبعض الدول الافريقية ، والتي هي خير دليل على الانتقائية في تطبيق القوانين الدولية عامة ، وتلك التي يزعمون أنها سنة لحفظ حقوق الانسان خاصة .

وما يزيد الهضم عسرا، هو رضى العرب وفي مقدمتهم الحكومات العربية، بهذه التوصيات والانحناء تبجيلا لما جاءت به والإسراع لتنفيذه ، فتسن القوانين وتوضع المراسيم والتي في أغلب الأحيان تأتي منافية لعداتنا وتقاليدنا وأعرافنا بل وقد تتعدى ذلك لتتنافى مع ما جاء به الإسلام الذي تنص دساتيرنا على أنه دين الدولة ، فكيف ينتهك بند مهم من بنود الدستور ، ثم ترى هؤلاء– الحكومات وأعضاء مكاتب المنظمات في الدول العربية – وكلما كانت الفرصة سانحة يتغنون بشعارات تدعي العمل لأجل المحافظة على حقوق

الانســان والأطفال والأشــجار والأحجار ووو....وغيرها من الحقوق التي لا توجد إلا في أذهان وأوراق وملفات من يتكلمون عنها ، بينما هي غير موجدة أبدا في الواقع .

كم أتمنى أن نســتفيق من ســباتنا ونغلق مكاتب هذه المنظمات على أراضــينا العربية والإسلامية، ونتبرأ من قوانينهم وتوصياتهم التي آثامها أكثر من منافعها ، ونرجع للقوانين الإلهية ، فهي وحدها كفيلة بأن تعطي لكل ذي حق حقه .

وسائط التواصل الاجتماعي مصادر دخل مهملة في وطننا العربي

بــاتت وسائط التواصل الاجتماعي تلعب دورا جد مهم في مختلف نواحي الحياة عند شــعوب الدول المتقدمة ، إلا أنها في بلادنـا العربيـة لا تزال بعيـدة عن تحقيق ذلـك ، ففي غالب الأحيان نجد أنها تستعمل كوسائل للتسلية والترفيه ، رغم وجود بعض المحاولات المتواضـــعة لمحاكات التجارب الناجحة في الغرب .

إن هذه الوسـائط لا تسـتغل اليوم في مجال التواصـل بين الأفراد لأغراض اجتماعية أوترفيهية فقط ، بل تجاوز الأمر ذلك ، حيث أن مواقع وتطبيقات التواصـل الاجتماعي تمكنت في السنوات الأخيرة من اقتحام مجالات عديدة أهمها المجال الاقتصادي ، وبفضلها تمكنت العديد من الشركات والأفراد من تحقيق أرباح جد مهمة .

لـقد أصبـحت مساهمتها واضحت من خلال نسـب النمو التي تحققـها الشركات الريادية، التي أنشأها شباب طموح.

تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي كتويتر وفيس بوك ، ولينكد إن وغيرها من المواقع مصادر مهمة للأموال ، حيث أن أهم طرق التي تحصـل من خلالها هذه الشـركات أرباحا هائلة هي عمليات الاشهار والترويج للمنتجات والخدمات والأشخاص .

كما أنها قد تحصل على أموال إضافية من طرف منظمات أو حكومات بعض الدول من خلال الترويج لفكرة معينة تخدم مصلحة هذه الجهة أو تلك.

لا يعتبر الاشهار هو المصدر الوحيد للأموال، فهناك مصادر غير مباشر، حيث أن نشاط هذه الشـركات يزدهر بازدهار الاقتصـاد، وارتفع المبيعات، وتحسـن القدرة الشـرائية وتوفر الوظائف، ولهذا فإن بعض الوسائط تلعب دورا فعالا في هذا المجال.

تسـتعمل الكثير من الشـركات حاليا في كل من أروبا وأمريكا الشـمالية والصـين وكوريا واليابان وسـائل التواصـل الاجتماعي في مجال التصـدير والاسـتيراد، والتسـويق ، وخدمة

العملاء ، وحتى في مجال التوظيف ، وموقع لينكد إن من أهم المواقع التي تستخدم للتواصل بين طالبي العمل وأصحاب الشركات ،كما أن هناك مواقع أخرى مخصصة للتواصل بين أصحاب حرف ومهن معينة .

معظم هذه الشركات تحقق نموا بنسب جيدة سنويا،كما أننا نلاحظ أن فعاليتها في الواقع تزداد يوما بعد يوم، إلا أننا في العالم العربي نظل بعيدين جدا عن الوصول إلى هذا المستوى. حيث أن الشعوب العربية ماتزال تعتمد على الطرق التقليدية في البيع و الشراء ، وحتى خدمة العملاء لازالت نوعيتها متدنية ، كما أنها تفتقر إلى السلاسة والاحترافية التي وصلت إليها الدول المتقدمة ، هذا دون أن ننكر تميز بعض التجارب الرائدة في الوطن العربي ، لكنها تظل قليلة وغير كافية .

اختلاف لأجل التكامل

يوما بعد يوم تظهر البحوث العلمية اختلافات جديدة بين الرجل والمرأة حتى كادت تكون في كل شــــيء تقريبا، وهنا أردنا أن نسلط الضوء على جزء جد مهم ومعقد من أجزاء الجسم إنه الدماغ .

لقد اثبتت البحوث العلمية الحديثة وجود اختلافات كبيرة بين دماغ الرجل ودماغ المرأة. وقد يكون ســـبب كثير من الخلافات بين الرجل والمرأة هو الاختلاف في طريقة عمل الدماغ لدى كل طرف، وعدم وعي كل منهما ومراعاته لهذه الفروق.

الكثير من الناس يجهلون هذه الحقيقة وهي أن دماغ المرأة يكاد يكون مختلفا تماما في أسلوب عمله عن دماغ الرجل.

بالرغم من أن تكوين دماغ الرجل يحتوي على فصين تماما كدماغ المرأة، لكنه أثقل منه بنسبة من 10 إلى 20 في المائة. تقول بعض الأبحاث أن دماغ الرجل يحتوي على حوالي أربعة مليارات خلية دماغية وهذا أكبر من عدد الخلايا في دماغ المرأة. وإن كل جزء من أجزاء الدماغ لدى الرجل مسؤول عن أمور معينة فالجزء الأيمن مسؤول عن الأمور المرئية كالأعمال والرياضة وغيرها بينما الجزء الأيسر مسؤول عن الأحاسيس والمشاعر والتعبير عنها.

وقد بينت الأبحاث ان الجزء الأيمن من الدماغ لدى الأطفال الذكور ينمو بسرعة على عكس الاناث وهذا ما يفسر تفوق الذكور في الرياضة وتفوق الاناث في المهارات اللغوية.

وعلى عكس الرجل فإن دماغ المرأة يعمل ككتلة واحدة فهو لا يعمل بنظام التخصص- فيمكن عند تلف أحد الجزئين من الدماغ أن يعوضه الفص الأخر.

إذا قمنا بجولة داخل دماغ الرجل تجد أنه يشبه مجموعة من الغرف كل غرفة مخصصة لمجال ونشاط معين فالعمل لديه غرفة معينة والمقهى، العائلة والاولاد، الأصدقاء... إلخ لكل منهم غرفة خاصة فالرجل إذا ما اراد البدا في نشاط معين فهو يدخل الغرفة

المخصـصـة له. وبالتالي فلا يمكنه أن يركز على نشـاط أخر خارج الغرفة حتى وإن حاول ذلك فإنه يصعب عليه أن يقوم بأكثر من نشاط واحد في وقت واحد بنجاح.

أما المرأة فيمكنها ذلك لأن عمل دماغها لا يعتمد على هذا النظام. فدماغ المرأة هو مجموعة من النقاط المتصلة ببعضها البعض على شكل شبكة. وهذا ما يفسر قدرتها على القيام بأكثر من نشـــاط واحد في نفس الوقت. فهي تراقب الأكل الموضـــوع على النار وترضـــع الطفل وتتكلم في الهاتف في الوقت ذاته وبكفاءة عالية. كما ان هذا يمكنه أن يفسر قوة الملاحظة والإدراك لديها. وهذه الشبكة المعقدة لديها نشاط مستمر لا يتوقف حتى أثناء النوم. فقد بينت بعض الدراسات في جامعة بنسلفانيا أن نشاط دماغ المرأة لا ينقطع بينما قد يقضي الرجل ساعات دون أن يبدي دماغه أي حركة أو نشاط.

ولدى المرأة كذلك القدرة على الانتقال من حالة معينة إلى حالة أخرى بســهولة ويسـر. وهذا ما يعتبر امرا صـعبا بالنسـبة للرجل حيث أنه يحتاج إلى فترة من الوقت، عند خروجه من غرفة معينة ودخوله لغرفة جديدة من غرف الدماغ. ومن أمثلة ذلك الرجل الذي يكون في العمل طوال اليوم. عند عودته للبيت يحتاج لفترة معينة حتى يسـتطيع أن يتحول بتركيزه إلى جو البيت.

لذا يجب على المرأة أن تنتظر فترة معينة حتى تستطيع أن تضمن أن الرجل أصبح مستعدا للاســـتماع لها. وتحدث كثير من الخلافات عندما تحاول المرأة أن تخبر الرجل بجميع المســـتجدات أو تحاول الاســـتعانة به لحل مشـــكلتها مع إحدى جاراتها أو أقربائها فور

دخوله للمنزل دون أن تترك له بعض الوقت. وغالبا هذا يجعل الرجل يثور ويغضـب، فهو لا يفهم انها بحاجة للحديث وهي لا تفهم أنه ليس مستعدا بعد.

أحيانا يكون الرجل في الوضـع الذي تحدثنا عنه سـابقا أي أن الدماغ يكون متوقفا عن النشـاط ويلجأ الرجل إلى هذا لكي يتخلص من بعض الضـغوط وأعباء العمل والبيت وغيرها والحصـول على فترة من الراحة، وإذا كلمته المرأة أثناء هذه الفترة قد يسـمع كلامها دون ان يعي أو يحتفظ بشـيء مما قالته وكون نظام الشـبكة لديها لا يتوقف عن العمل فهي لا تفهم عندما يقول لها الرجل بعد مدة انها لم تخبره بأمر معين بينما تقسـم هي انها أخبرته به أو طلبته منه.

فهو أثناء ذلك الوقت كان في غرفة فارغة من غرف دماغه اسمها بعض العلماء بصـندوق اللاشيء .

أما بالنسـبة للمرأة ففي حال رغبتها في التخلص من الضـغوط والأعباء فهي على عكس الرجل لا يمكن أن تصـمت أو تتوقف عن النشـاط بل يجب أن تتكلم عما يثير قلقها وتسـتفيض في شـرح التفاصـيل الخاصـة بما يسـبب لها الألم والإزعاج، وهذا ما يثير الرجل ويجعله يطلب من المرأة أن تتوقف عن الشـكوى والبعض الأخر قد يلجأ لتقديم حلول أو تعويضـات للمرأة وذلك حتى تنسـى الموضـوع وتتوقف عن الكلام. ولكن الرجل يجهل أن الحل ليس بتقديم بديل أو جعلها تتوقف عن الإفضـاء بمكنوناتها. ما يجب على الرجل هو الاسـتماع لها وإبداء مسـاندته وموافقته لها دون تقديم حلول او محاولة كبح رغبتها في

الإفصـــاح، وهذا هو الحل الأمثل. ذلك لأن طبيعة تكوين دماغها تجعلها في حاجة إلى التخلص مما يثقل عقلها عن طريق الكلام عنه وإلا سوف تنفجر.

ولدى المرأة عاطفة جياشة وهذا على عكس الرجل. وقد بينت الكثير من الأبحاث العلمية أن الجهاز الحافي limbic System وهو الجهاز المســؤول عن العواطف له أثر كبير على سـلوك المرأة أكثر منه على سـلوك الرجل. كما ان ابحاث أخرى قد ذهبت إلى أبعد من ذلك حيث بينت أن هذا الجهاز أكبر حجما عند المرأة.

كما أن المرأة تتميز بقوة ملاحظتها للتغيرات العاطفية. وتتمكن المرأة من إدراكها بســهولة عن طريق نبرة الحديث أو حركات الجسم أو حتى الإحساس. كما أنها أكثر قدرة ودقة في التعبير عن عواطفها للطرف الأخر. بينما معظم الرجال ليســـت لديهم هذه الميزة. وهنا تأتي نقطة أخرى من أهم النقاط التي تؤدي إلى نشـــوب خلافات حادة بين الرجل والمرأة فهي بحكم ما تمتلكه من عاطفة قوية وقدرة على التعبير يمكنها ان تعبر عن حبها وامتنانها وتعلقها بالرجل أي كان أخ اب زوج أو ابن.

وبالمقابل فهي تنتظر نفس الشـــيء من الرجل. أما هو بحكم تكوينه فلا يلقي بالا لهذه الأمور وإن كان يفعلها من فترة لأخرى حسب الحالة النفسية إلا أنه في غالب الأحيان لا يكون متميزا كما هي المرأة. وهو يظن أن مجرد بقائه معها هو تعبير عن حبه لها ضـف إلى ذلك ما يقوم به الرجل من مهام عملية كحماية المرأة وتوفير احتياجاتها المادية، كل هذا يظنه الرجل كافيا لكي يرضـيها من الناحية العاطفية . ولكنه خطا جسـيم يقع فيه معظم

الرجال إن المرأة تســـتثار عاطفيا عن طريق الكلام أكثر من أي شـــيء أخر. إن كلمات الرجل وحتى نبرة صوته تشكل عاملا مهما في التأثير على المرأة. فهي دائما بحاجة لسماع كلمات الإطراء والحب والعرفان وغيرها. بينما تبدأ الاستثارة العاطفية لدى الرجل بالمظهر فالرجل كما يطلق عليه علميا visuspatial. والرجل اكثر ميلا للاستقلالية في تصرفاته وكذلك السيطرة .

وقد أمد الله عز وجل المرأة بهذه العاطفة الجياشـــة لتتناســـب مع دورها كأم. فتربية الطفل تحتاج إلى عاطفة قوية حتى تمكنها من اتمام هذه المهمة والتي لا يمكن للرجل أن يؤديها نيابة عنها.

ودماغ المرأة جاء تصـميمه مناسـبا لتحمل الآلام الشـديدة كألآم الولادة بينما لا يحتوي دماغ الرجل على هذه الميزة. فقد أثبتت البحوث أن دماغ المرأة يفرز مادة مخدرة تعمل على التخفيف من شدة الآلام. إلا أن هذه المادة المخدرة تؤثر على ذاكرة المرأة. وربما لهذا كانت شـهادة المرأة تعدل نصـف شـهادة الرجل. يقول تعالى: (وَاسْـتَشْـهِدُوا شَـهِيدَيْنِ مِنْ رِجَالِكُمْ فَإِنْ لَمْ يَكُونَا رَجُلَيْنِ فَرَجُلٌ وَامْرَأَتَانِ مِمَّنْ تَرْضَـوْنَ مِنَ الشُّـهَدَاءِ أَنْ تَضِـلَّ إِحْدَاهُمَا فَتُذَكِّرَ إِحْدَاهُمَا الْأُخْرَى) البقرة: 282.
وتأكيدا لهذا فقد تبين أن ذاكرة المرأة أثناء فترة الحمل وبعده بمدة قد تصل إلى العام تكون منخفضة.

الفهرس

الموضوع	الصفحة
مقدمة	04
تعلم مهارات جديدة وطورها للحصول على نتائج أفضل	05
التغيير هل هو شر لابد منه ؟	11
هل تخاف التغيير؟	11
لماذا نخاف التغيير ؟	15
ليلة استيقاظ العملاق النائم – قصة للعبرة –	20
عسر هضم	25
وسائط التواصل الاجتماعي مصادر ثروة مهملة	29
دماغ الرجل ودماغ المرأة اختلاف لأجل التكامل	32
الفهرس	38

معلومات التواصل :

الايميل : Slimaniabdelhamid85@gmail.com

عنـــدما نهتم بمـجال معين

(علم أو فن .. الخ) نقرأ عنه كثيرا

نبحث ونسـتطلع ، ونسـتغل كل

أحاسيسنا وطاقاتنا في هذا المجال

، ونضـع ما ينتج عن كل هذا من

معارف ومهارات في الفعل (نطبقها

في حيـاتنـا) تكون النتيجـة مع

الوقت والمداومة على هذا النشـاط

هي القـدرة على الإبـداع في هـذا

الميدان والإنتاج فيه.

أوت 2015

